

取扱説明書

シチズン手首式血圧計

CHWM541



- ご使用前に本書を必ずお読みください。
- 本書は保証書を兼ねています。
- 紛失しないよう大切に保管してください。
- ご使用中は必ず本書をお手元に置いてください。

1. 本体付属品

以下の物がそろっているかご確認ください。

- 本体** 表示部の透明シールをはがしてお使いください。
- 収納ケース**
- 単4形アルカリ乾電池 2本 (モニター用)**
- 取扱説明書/保証書/EMC技術資料**
- 医療機器添付文書**



2. 安全上のお願い

ご使用の前に、この「安全上のお願い」をよくお読みください。

警 告 人が死亡または重傷を負う可能性が想定される場合**注 意** 人が傷害を負ったり、物的損害*の発生する可能性が想定される場合

*物的損害とは、家屋、家財および家畜、ペットにかかる拡大損害を示します。

強制 必ず実行していただく「強制」内容です。**禁止** してはいけない「禁止」内容です。**警 告**測定結果の自己判断、および治療は危険です。
必ず医師の指導に従ってください。

→自己判断は、病気の悪化につながるおそれがあります。

心臓疾患、その他循環器疾患、重度の血行障害のある方、ペースメーカーをご使用の方や乳腺切除した方は、医師の指導に従ってください。

→体調不良をおこすおそれがあります。

電池の液が目に入ったり、皮膚に付着したときは、すぐに多量の水で洗い流し、医師の治療を受けてください。

→けがなどの原因になります。

分解・修理・改造をしないでください。
→事故やけがのおそれや、本体が故障する原因になります。**注 意**お子様や意思表示ができない方へのご使用はおやめください。
→事故やけがの原因になります。長時間連続して測定しないでください。
→うっ血、はれなどの原因になります。血圧測定以外に使用しないでください。
→事故やけがの原因になります。血圧計の近くで、携帯電話などを使用しないでください。
→誤動作をおこすおそれがあります。古い電池と新しい電池、種類のちがう電池を同時に使用しないでください。
→漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。電池の+(-)の向きを間違えないようにしてください。
→漏液、発熱、破裂などを起こし、本体が破損する原因になります。本体に無理な力を加えたり、落としたりしないでください。
→故障の原因になります。

3. 血圧測定の基本事項

- 測定前に5~6回深呼吸をし、リラックスして測定してください。(緊張時や、精神状態が不安なときは、血圧が安定しません。)
- 睡眠不足や便秘のとき、または運動や食事の後でも血圧は高くなります。
- 飲酒の後や入浴直後には測定をおこなわないでください。
- 尿意や便意があるときは、排尿や排便をすませてから測定してください。
- 20℃前後の室温で測定してください。寒さは血圧を上昇させます。
- コーヒーや紅茶などを飲んだり喫煙した直後は、正しい値が得られません。
- 連続して測定をおこなわないでください。手首がうっ血して正しい値が得られません。必ず間隔(1分以上)をあけてから測定してください。
- 正しい姿勢で安静にして測定してください。カフを心臓の高さに保ち、腕を動かしたり、話をしないでください。正しい姿勢が難しい場合はいつも同じ姿勢で測定してください。
- 血圧は長期のデータを見ることが大切です。お薬(血圧を下げる薬など)を服用した時間も考慮して、一日のうちで最も安定した状態が保てる時間帯を選んで、毎日できるだけ同じ時刻に測定しましょう。
- 測定中に体に異常を感じたり、気分が悪くなったりした場合には、使用を中断して医師の指導を受けてください。

2 電池を入れます

- +(-)の向きに注意して入れてください。
※必ずバネの出ている-側から入れてください。

奥側の電池から
入れてください。



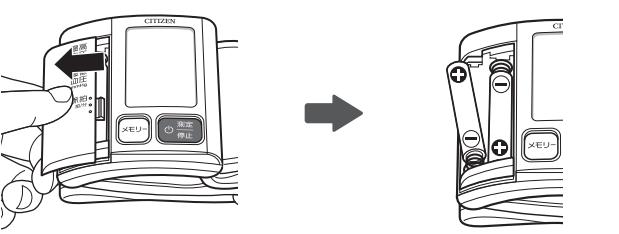
3 電池カバーを閉めます

カバーを押さえながら矢印方向にすらします。
「カチッ」と音がするまで押し込んでください。



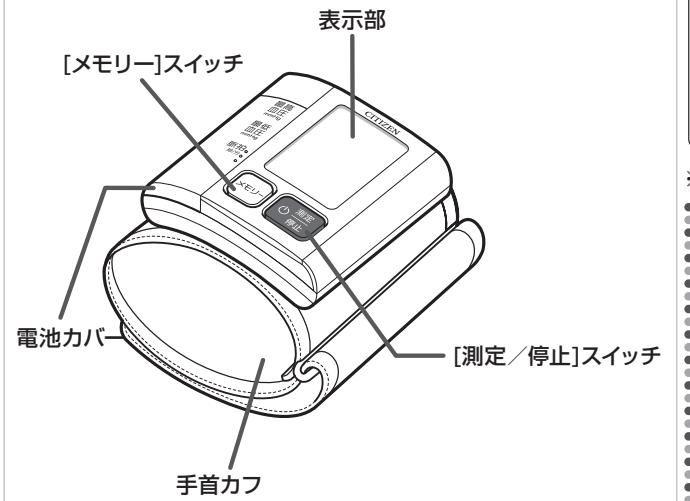
電池を取り出すときは...

電池カバーを外し、電池を取り出します。

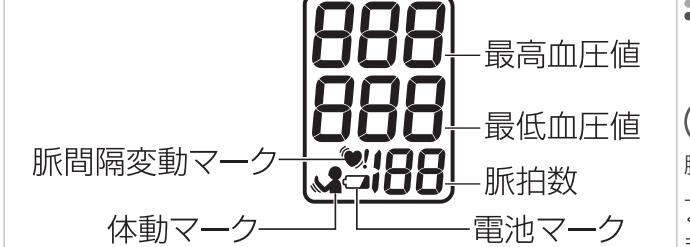


4 各部のなまえと機能

本体



表示部



こんな機能があります

体動マーク 測定中に手や手首などが動いて大きな圧力変化を検出したときに表示されます。

脈間隔変動マーク 測定中の脈の間隔が不規則な場合、測定終了後に表示されます。

5. 電池を入れましょう

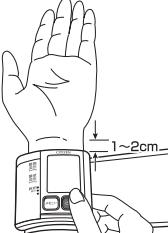
1 電池カバーを外します



電池カバーを押さえながら、矢印方向にすらします。

2 位置を確認します

手首のすじから1~2cmのところに手首カフの縁を合わせます。



3 測定結果が表示されます

120 最高血圧値

80 最低血圧値

60 脈拍数

脈間隔変動マーク

体動マーク

測定後、[測定/停止]を押して電源を切ります。

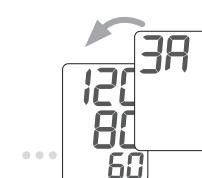
※測定後に電源を切り忘れても、約3分後に、自動的に電源が切れます。

9. 測定結果の呼び出しかた

90回の測定結果を記録できます。

平均値も自動的に計算されますので、日々の健康管理にお役立てください。

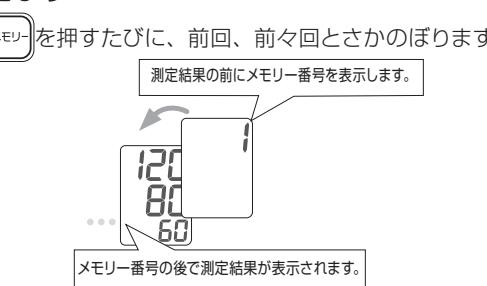
1 [メモリー]を1回押します



平均値を示す「3A」を表示したあと、最新3回の平均値を表示します。

※3回以上の測定結果(体動マーク表示の測定結果は除く)がなければ平均値表示されません。

2 さらに[メモリー]を押すと、過去の測定結果を表示できます



[測定/停止]を押して電源を切ります。

※メモリー消去のしかた

1. [メモリー]を押します。

2. [メモリー]を押しながら、[測定/停止]を3秒以上押します。

記録されているすべての結果が消去されます。
メモリー消去中は電池を取り出さないでください。



正しく測定するためには

- 手首カフがゆるまないようにはじめにぴったり巻く。
- 手を強く握りしめない。
- 手首を曲げない。
- 本体の位置をずらさない。
- 測定中に動いたり話したりしない。

そのほかのポイントについては、「3. 血圧測定の基本事項」を参考にしてください。

10. マークについて

体動マークについて



「体動マーク」は、測定中に手や手首などが動いて大きな圧力変化を検出した場合、測定終了後に表示されます。

●「体動マーク」が表示された場合は安静にして再測定してください。

脈間隔変動マークについて



「脈間隔変動マーク」は、測定中の脈の間隔が不規則な場合、測定終了後に表示されます。

●測定中の脈の間隔が大きく変動すると正しく測定できないことがありますので、「脈間隔変動マーク」が表示された場合は安静にして再測定してください。

「脈間隔変動マーク」が頻繁に表示される場合は、ご自身の健康状態について医師に相談してください。

11. 保管とお手入れのしかた

■直射日光が当たる場所、高温多湿の場所、塩分や硫黄分の多い場所、ほこりの多い場所や水のかかる場所には保管しないでください。



また、水洗いもしないでください。

故障の原因になります。

■長期間使用しない場合は、電池を外してください。



電池からの液漏れにより、故障することがあります。

■本体や手首カフをアルコール、シンナー、ベンジンなどで絶対に拭かないでください。



材質を傷めるおそれがあります。

■手首カフを無理やり曲げたり、引っ張ったりしないでください。



加圧不良の原因になります。

■本体や手首カフがひどく汚れたときは、中性洗剤をしみこませた布で汚れをよく拭き取り、乾いた布で拭いてください。



■血圧計を廃棄するときは、お住まいの自治体のルールにもとづいて正しく処してください。



保証規定

つぎのような場合には保証期間内でも有料修理になります。

・誤ったご使用またはお取扱いによる故障または損傷。

・保管上の不備によるもの、およびご使用者の責に帰すと認められる故障または損傷。

・火災、地震、水害、異常電圧、指定以外の電源およびその他の天災地変や衝撃などによる故障または損傷。

・保証書のご提示がない場合。

・保証書のお買い上げ日、販売店名などの記載に不備がある場合、あるいは字句を書き換えた場合。

・ご使用後の外装面のキズ、破損、外装部品、付属品、消耗品（手首カフなど）の交換。

※お買い上げの販売店にご持参いただく場合の諸費用や弊社にご送付いただく場合の送料などは、お客様の負担となります。

・保証書の再発行はいたしませんので大切に保管してください。

・本保証書は日本国内においてのみ有効です。

This warranty is valid only in Japan.

保証書

CITIZEN

本書は、お客様が取扱説明書に従って正しく使用したにもかかわらず、万一故障した場合、本保証規定に従ってお買い上げ後1年間は無料修理をおこなうことをお約束するものです。お客様にご記入いただきました本保証書は、保証期間内のサービス活動およびその後の安全点検のために記載内容を利用させていただく場合がございますので、ご了承ください。

型式 CHWM541 お買い上げ日： 年 月 日

ご住所：

お名前：

販売店名および住所：

シズン・システムズ株式会社

〒188-8511 東京都西東京市田無町6-1-12

0120-88-6295 (お客様相談室)

受付時間：10～17時 月～金（祝祭日、年末年始を除く）

通話料金は無料です。

E-mail: support@systems.citizen.co.jp

https://csj.citizen.co.jp

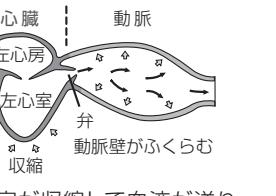
12. 血圧について

血圧とは…

心臓は体の隅々まで血液を循環させるためのポンプで、血液は心臓が収縮して動脈内に排出されています。成人の心臓は握りこぶしくらいの大きさで、1日に10万回以上も拍動しています。血圧とは、心臓から送り出される血液の流れによって、動脈の壁にかかる圧力のことです。送り出される血液の量と動脈の太さと柔軟性などによって血圧は決まります。一般に血管は加齢とともにしなやかさを失うと言われ、血圧も加齢とともに上昇していく傾向があります。

血圧を測定する場合、通常、最高血圧と最低血圧が記録されます。心臓が収縮して血液が心臓から送り出されるときの最も高い血圧を収縮期血圧（最高血圧）といい、心臓が拡張して血管にかかる圧力が最低のときの血圧を拡張期血圧（最低血圧）といいます。

[最高血圧とは]



左心室が収縮して血液が送出されたときの血圧が「最高血圧」です。

[最低血圧とは]



左心室が拡張したときの血圧が「最低血圧」です。

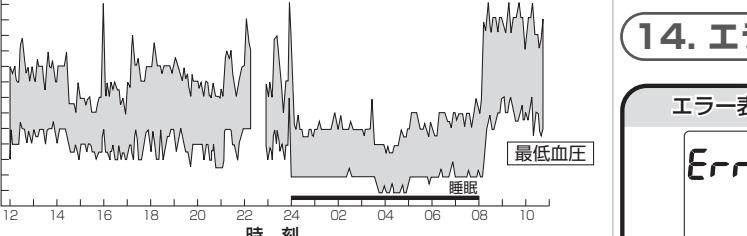
高血圧による病気

高血圧は、自覚症状をともなわず進行し、気付かないうちに動脈硬化を促進させ、心筋こうそくや脳卒中などの生命に関わる疾病を引き起こす要因と言われています。

脳	脳卒中（脳出血、脳梗塞、くも膜下出血）
心血管	心臓病（うっ血性心不全、心肥大、心筋梗塞、狭心症）
腎臓	腎不全
その他	糖尿病など

血圧の変動

血圧は、自律神経の働きによって調整され、心臓の動きに合わせて一拍ごとに変化しています。健康な方でも1日の間に大きく変動するといわれています。そのため、朝と夜、季節や気温などによって血圧はちがってきます。下の図は、日常生活における1日の血圧の変動の一例です。



● Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36:329-44.

日本人の血圧の平均値

日本人の血圧の平均値を示します。個人差もあるため、あくまで目安として、ご自分の血圧を判断するときの参考にしてください。

出典：厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査報告」による

年 齢 平均値 (mmHg) 最高血圧 最低血圧

年 齢	平均値 (mmHg)	
	最高血圧	最低血圧
20～29歳	116.6	74.5
30～39歳	119.4	79.0
40～49歳	127.8	83.6
50～59歳	132.4	86.1
60～69歳	137.8	85.6
70歳以上	139.5	81.2
40～89歳	135.4	83.9
20～29歳	108.9	68.4
30～39歳	110.5	71.3
40～49歳	118.1	75.8
50～59歳	123.6	78.3
60～69歳	132.5	80.0
70歳以上	136.3	79.0
40～89歳	128.1	78.3

注) 血圧を下げる薬服用者除外 2回測定値の平均値

● Bevan AT, Honour AJ, Stott FH. Clin Sci 1969;36:329-44.

13. 血圧Q&A



病院で測ってもらう血圧値と、家で測る血圧値がちがうのはなぜですか？

病院では、不安や緊張感から、家庭で測るよりも 10～20mmHgほど高くなることがあります。家庭での測定で、普段からご自分の血圧の傾向を知っておくと診察の際に役立ちます。

測るたびに血圧値がちがいますがなぜですか？

次のように、さまざまな要因で血圧は変動します。

- 季節、気温
- 体のリズム、体調、姿勢、運動
- 精神状態、ストレス

ストレスや感情の起伏といった精神的な影響も受けやすく、緊張すると高くなり、リラックスすると低くなる傾向にあります。

また、正しい姿勢で測定していない場合や、手首カフを正しく巻いていない場合にも、変動しやすくなります。

家庭で血圧を測る意味は？

家庭ではリラックスした状態で測定できるため、より安定した血圧を測定できるからです。

毎日同時に測定して日々の血圧の変化を記録し、その結果をもとに、かかりつけの医師に相談することをお勧めします。

上腕式血圧計の測定値とかなりちがいますがなぜですか？

手首式と上腕式の血圧測定値の差は、動脈硬化など動脈の閉塞が生じるような疾患がある方の場合、健常な方より大きな差ができることがあります。運動や入浴直後の測定や正しい姿勢（心臓の高さに合わせる、手首に入れず伸ばす）で測定しなかった時なども大きな差ができることがありますので、自己判断せずに必ず医師の指導に従ってください。

*手首が心臓の高さより低い位置では血圧値が高くなり、逆に位置が高いと血圧値は低くなります。高さが10cm異なると血圧値は約8mmHg変化します。

14. エラー表示について

エラー表示 原因 対処

手首カフの巻きかたがゆるすぎます。手首カフを巻きなおし、安静にしてもう一度測定してください。（「6.手首カフを巻きましょう」参照）

手首カフが正しく巻かれていなため、脈を検出できません。測定開始後、3分間に血圧測定が完了できませんでした。

281mmHg以上加圧した。測定中、自動的に圧力が下がらない場合には、測定/停止スイッチを押して測定を中止して、手首カフを外してください。

電池が消耗しています。2本とも新しい単4形乾電池と交換してください。ニッケル水素充電池を使用している場合には、充電してください。（「5.電池を入れましょう」参照）

脈拍数が測定範囲外(39拍/分以下、または181拍/分以上)でした。手首カフを巻きなおし、深呼吸などリラックスしてから、もう一度測定をおこなってください。（脉拍数が測定範囲外の場合はErr表示になります。）

本体が正常に作動していません。お買い上げの販売店、または弊社お客様相談室へお問い合わせください。

15. 故障かな？と思ったら

修理、サービスに出される前に、次の点をご確認ください。

こんなとき	確認するところ	直しかた
[測定/停止]スイッチを押しても何も表示しない	電池が消耗しているか 電池の \oplus (+)向きが間違っているか	新しい電池と交換してください。 電池を正しく巻いてください。
測定できない	●マークが点灯しましたか	手首カフを正しく巻いてください。
A 答え	手首カフを正しく巻いていますか	手首カフを正しく巻いてください。
測定中は安静にしていましたか	安静にしていましたか	測定してください
脈の極端に弱い方、不整脈のある方は測定できない場合があります		